

全部出来なくても

平成31年1月
立川女子高等学校
カウンセラーだより裏面

人間は、誰もが「人にほめられたい」、「人に必要とされたい」とか「優秀でいたい」と思います。こういう気持ちは本能なのですが、これを向上心（こうじょうしん）と言います。私たち人間は、生まれながらに向上心を持っているので、自分なりの目標を作り、その目標に向けて、毎日努力しているということが言えます。



目標を持つことは大切なことですし、努力することも大事なことです。必ずしも目標を達成出来るわけではありません。ある目標は達成出来ても、他の目標が達成出来ないこともあります。

学校でもしっかり勉強して、家庭学習も手を抜かず、友達全員とも仲良くしたい、部活も全力で頑張りたい、という話をよく聞きます。そういう人は「いつも全力」で生きていたいし「常に成功したい」と思っているのだし、「失敗は許されない」と思っているのかもしれませんが。それが出来れば、どんなにいいだろう、と思います。ですが、人間には体力の限界があるし、1日は24時間しかありません。毎日睡眠を取らないと生きていけないですし、息抜きをしないとストレスがたまってしまいます。



ですから人間は、成長するにつれて、少しずつ目標を下げる事が出来るようになります。どんなに努力しても届かないような目標ではなくて、努力すれば出来るような目標に変えたりします。今は何を頑張るべきか、どの目標をあきらめるべきかが、わかってきます。

中間テストや期末テストの前は部活がお休みになります。テストの前は、部活のことは忘れて、テスト勉強だけに集中して頑張るべき時だから、部活がお休みになるのだと思います。その他にも、例えば、野球やサッカー等で、全国大会に出る高校生がたくさんいます。その生徒たちは、部活を一番に頑張っていることと思います。こうした生徒たちの中には、現役で大学や専門学校に合格することをあきらめて、一年浪人することを最初から覚悟している人たちも多くいるとのこと。逆に、大学受験の勉強に集中するために、好きな部活を諦める高校生も多いようです。

目標全部を達成することは不可能です。ですから、目標を下げる他に、目標そのものをあきらめなければならぬ時もあるかもしれません。そういう時、あきらめたくない、と思ってしまうがちですが、自分の力を超えた努力は、自分自身を苦しめることになりかねません。

高すぎる目標のために、無理をして頑張りが過ぎると、体も心もクタクタに疲れ果ててしまいます。体が疲れ果てると、免疫力が下がって風邪をひきやすくなりますし、病気になってしまうかもしれません。心が疲れ果てると、登校する力もなくなってしまふことさえあります。そして結局、努力してきたこと全部が中途半端なままになって、結局1つも目標を達成出来ないということにもなりかねません。

こうしたことを防ぐためには、自分の力に応じて、全力で頑張るべきことと、あきらめるべきことを見分ける力をつけることが必要です。多くのことが中途半端で終わるよりは、例え1つでも2つでもいいですから、目標を達成出来る方が、ずっとずっと自信につながると思います。

